

令和8年9月号

発行日：令和8年8月20日発行：練馬区立三原台敬老館

〒177-0031 練馬区三原台2-11-29 Tel/Fax 03 (3924) 8834

Eメール:miharadai-keiroukan@nerima-swf.jp

三原台敬老館便り



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

事業内容		日 時		定員	備 考(※飲物持参)
事前申込事業 (先着順)	知って得する スマホ教室	2日(水)	14:00~16:00	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	14日(月) 28日(月)	13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	8日(火) 15日(火)	10:00~11:00	20名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	2日(水) 16日(水)	10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	2日(水) 4日(金)	10:00~11:30	15名	
	わくわくカレンダー	17日(木)	10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	おり紙広場	9日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	10名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	今月のつくってみよう	16日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
参加自由事業 (窓口受付)	★グットライフフェス	21日(月)	10:00~15:00		敬老の日
	にこやか体操 (健康相談14日)	7日(月) 14日(月) 28日(月)	10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	7日(月)	10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	4日(金) 12日(土)	10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	11日(金) 25日(金)	10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル 浴用タオル
	コア・エクササイズ	5日(土) 18日(金)	10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	9日(水)	10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	3日(木) 10日(木)	14:00~15:30	30名程度	手ぬぐい
	お気楽体操	26日(土)	10:00~11:00	30名程度	唄あり、体操あり
	三原台ポッチャーズ	5日(土)	13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	17日(木)	14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	7日(月)	13:30~14:30	12名程度	初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	1日(火) 30日(水)	10:00~11:00	15名程度	～22日は、 リクエストday～
	小さな映画会	30日(水)	13:00~15:00	15名程度	
	書道	25日(金)	10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	12日(土) 29日(火)	10:00~11:30	20名程度	
	利用者懇談会	28日(月)	10:50~11:30	30名程度	

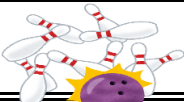
☆9月事業申込日☆

8月21日(金)

先着

電話での申し込み・確認・変更は13時～

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付
かお電話でご確認下さい。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
休館	午前	9月19日(土) 21日(月) カラオケ開放 囲碁・将棋 は お休みです。	合唱 カラオケ横丁①	シニア ヨガ ①		健康 いきいき体操①	コア エクササイズ①
				水彩色えんぴつ クラブ①		水彩色えんぴつ クラブ②	
	午後		団体利用	知って得する スマホ教室	レクダンス①		三原台 ボッチャーズ
			カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
6		7	8	9	10	11	12
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		ねりまゆるらく 体操①	健康 いきいき体操②
				おり紙広場①			ものづくり 交流会①
	午後	ゲームにトラ イ	団体利用	おり紙広場②	レクダンス② 団体利用		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
13		14	15	16	17	18	19
休館	午前	にこやか体操 健康相談	骨盤 ストレッチ②	シニア ヨガ ②		コア エクササイズ②	フグ ェッ スト ラ イ フ
				今月の 作ってみよう①	わくわく カレンダー		
	午後	館 スマホ 相談会①	団体利用	今月の 作ってみよう②	フレイル予防 オンライン講座 団体利用		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
20		21	22	23	24	25	26
休館	午前	 敬老の日  グットライフ フェス	 国民の休日	 秋分の日		ねりまゆるらく 体操②	お気楽体操
			休館	休館	 10月分 事業申込	書道	
	午後	カラオケお休み 囲碁・将棋お休み					
					カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
27		28	29	30			
休館	午前	にこやか体操 利用者懇談会		合唱 カラオケ横丁②	10月の事業申込 【先着申込日】 9月24日(木) 9:00～ 電話受付は 13:00～ ◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い ②部屋の換気概ね60分に1回。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は1日 9:30～ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ～16:45		
			ものづくり 交流会②				
	午後	館 スマホ 相談会②		小さな映画会			
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋			



発行 令和8年 8月20日

石神井敬老館だより

 **熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します**
◇お申込や抽選結果のご確認はお電話または窓口へお願い致します

 練馬区石神井町7-28-21
☎ 03-3996-2900

**自由
参加**

敬老の日 演芸大会

注目!

【日時】9月19日(土) 9:45~15:00頃

【内容】
午前部 9:45~11:30
午後部 13:00~15:00



みなさんで発表の場を楽しみましょう
見学のための参加も大歓迎です

抽選

シニアヨガ

【日時】9月4日(金) 10:00~11:00

【内容】椅子に座って行うヨガ体操です

【定員】20名

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】8月29日(土)~



抽選

ストレッチ体操

【日時】9月12・26日(土) 9:30~10:30

【内容】椅子に座って行うリズム体操です

【定員】18名

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】8月29日(土)~



抽選

うえちゃんと笑おう!

【日時】9月11日(金) 10:00~11:00

【内容】朗読劇や南京玉すだれなど

【定員】15名

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】8月29日(土)~



抽選

理学療法士が伝える!
介護予防・フレイル予防講座

【日時】9月17日(木) 14:30~15:30

【内容】股・膝・腰の疼痛予防まとめ

【定員】8名程度

【申込み】8月20日(木)~9月5日(土)

【抽選発表】9月7日(月)~



先着

東京都主催スマホ教室

【日時】9/28(月)・9/30(水)・10/9(金)・10/30(金)

9:00~12:00 【4回コース】

【内容】スマホの操作やLINEなどについて

【定員】10名

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

※先着申込み定員になり次第終了



抽選

貼り絵クラブ

【日時】9月24日(木) 10:00~11:30

【内容】「キノコともみじ」を作ります

【定員】8名程度

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】8月29日(土)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】9月29日(火) 10:00~11:30

【内容】「かわいい花とバスケット」を折ります

【定員】8名程度

【申込み】8月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】8月29日(土)~



【次月のお申込み】

10月の申込み期間: 9月21日(月)~28日(月) 抽選発表: 9月30日(水)~



2026年9月 カレンダー



石神井敬老館
お気軽にお問い合わせください
Tel:03-3996-2900

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	9月の申込み期間:	レッツ!フラ体操 (大) 10:00~11:00		団体利用 (大) 9:00~12:00	シニアヨガ (大) 10:00~11:00 【抽選】	輪投げの会 (大) 9:30~11:30
	8月20日 (木) ~27日 (木)	絵手紙教室 (洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場 (洋) 10:00~11:00	バターであそぼう! (洋) 10:00~11:00	初心者麻雀 (洋) 9:30~12:00	
	抽選発表:	カラオケ (大) 13:00~16:30	カラオケ (大) 13:00~16:30	老大民謡 (大) 14:00~16:00	カラオケ (大) 13:00~16:30	
	8月29日 (土) ~		麻雀 (洋) 13:00~16:30	オセロ・将棋 (洋) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
	※色付きの事業が抽選となります					
6	7	8	9	10	11	12
休館日	骨盤ストレッチ (大) 10:00~11:00 【抽選】	レッツ!フラ体操 (大) 10:00~11:00		団体利用 (大) 9:00~12:00	うえちゃんとお笑おう! (大) 10:00~11:00 【抽選】	ストレッチ体操 (大) 9:30~10:30 【抽選】
			脳トレ道場 (洋) 10:00~11:00	ねらえ! リング (洋) 10:00~11:00	麻雀 (洋) 9:00~12:00	
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00	スマートフォン教室 2回目 (洋) 14:00~16:00	カラオケ (大) 13:00~16:30	老大カラオケ (大) 13:00~16:00	カラオケ (大) 13:00~16:30	名作シアター (大) 13:30~15:00
	カラオケ (大) 13:00~16:30	カラオケ (大) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30	オセロ・将棋 (洋) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	骨盤ストレッチ (大) 10:00~11:00 【抽選】	レッツ!フラ体操 (大) 10:00~11:00		団体利用 (大) 9:00~12:00	演芸大会準備	 敬老の日 演芸大会 9:45~15:00頃 { 午前9:45~11:30 } { 午後13:00~15:00 } 
	川柳講座 (洋) 10:00~11:30	俳句を楽しむ会 (洋) 10:00~11:30	脳トレ道場 (洋) 10:00~11:00	ミニ輪投げ (洋) 10:00~11:30		
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00		カラオケ (大) 13:00~16:30	老大民謡 (大) 14:00~16:00		
	カラオケ (大) 13:00~16:30	カラオケ (大) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30	理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座 (洋) 14:30~15:30 【抽選】		
20	21	22	23	24	25	26
休館日		休館日 (国民の日)	休館日 (秋分の日)	団体利用 (大) 9:00~12:00	スマホ・パソコン相談会 (大) 10:00~12:00 2部制・【抽選】	ストレッチ体操 (大) 9:30~10:30 【抽選】
				貼り絵クラブ (洋) 10:00~11:30 【抽選】	麻雀 (洋) 9:00~12:00	
	カラオケ (大) 13:00~16:30				カラオケ (大) 13:00~16:30	
				オセロ・将棋 (洋) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
27	28	29	30	【次月のお申込み】 10月の申込み期間: 9月21日 (月) ~28日 (月) 抽選発表: 9月30日 (水) ~ ※色付きの事業が抽選となります		
休館日	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 【先着申込み順】 1/4回	アロハフラ体験 (大) 10:00~11:00	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 2/4回			
	たのしい書道 10:00~11:30	折り紙クラブ (洋) 10:00~11:30 【抽選】	脳トレ道場 (洋) 10:00~11:00			
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00	筆ペンであそぼう (洋) 13:00~15:00	カラオケ (大) 13:00~16:30			
	カラオケ (大) 13:00~16:30	カラオケ (大) 13:00~16:30	麻雀 (洋) 13:00~16:30			

☆開館時間は月~土 9時~17時(日曜・祝日はお休み。) ☆区内在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
※利用証作成時には保険証・免許書等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号をお持ちいただくようお願い致します。



9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年8月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

URL <https://senyoukai.or.jp/>



★ 申込み受付 : 8月20日(木)9時~8月26日(水)12時まで

申込み方法 : 敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は28日発表です)

★事前申込

健康ストレッチ体操 川崎先生のストレッチ体操！心も体もすっきりしましょう！	1・15日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
ボッチャを楽しむ会 白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか！	2日(水)10:00~11:00 19日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各6名
陶芸を楽しむ会※3回連続講座 エプロンをお持ちください。一度参加された方は5カ月お休みです。	3・10・17日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。	8日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名
スマホ相談会 ※先着順 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。3部制(各30分)。	8日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
ゲームでボウリング ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。	9日(水)10:00~11:00 12日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名
太極拳教室 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	11・25日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。	12日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
フレイル予防体操 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。	15日(火) 10:00~11:00	娯楽室 定員:15名
ポールストック運動 理学療法士によるポールを使った体操を行います。	16日(水) 10:00~10:45	娯楽室 定員:6名
落語を楽しむ会 大泉落語研究会による落語会です。	19日(土) 10:30~11:45	娯楽室 定員:10名
音楽健康体操 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	25日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
輪投げを楽しむ会 5m先の的をめがけて！公式ルールで輪投げを行います。	26日(土) ※今月は第4土曜日開催です 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
体力測定会 ※先着順 片足立ち・握力・骨密度など行います。	29日(火) 9:30~11:30	娯楽室 定員:15名
手工芸を楽しむ会 「草履の根付」を作ります。	29日(火) 13:30~15:30	娯楽室 定員:6名
スカットボールを楽しむ会 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう！！	30日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	17日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員:10名

※9月1日(火)から申込開始。 ●【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！

★当日申込

都)スマホ相談会	5(土)	13:00~16:00	娯楽室 定員:12名
先着順。専門アドバイザーによる個別相談です。お1人30分。			
スローステップ運動	毎週月曜日	13:30~14:15	娯楽室 定員:各12名
リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選のため13:20までにお越しください。			
いきいき健康体操	4・11・18(金)	13:30~14:15	娯楽室 定員:各20名
映像に合わせて楽しく体操！スポーツタオルをご持参ください。当日抽選のため13:20までにお越しください。			
健康麻雀	毎週土曜日 9日水曜日	9:15~12:00・13:00~16:00 13:00~16:00	多目的会議室 定員:各8名
みんなで楽しく麻雀をしましょう！！			

初心者麻雀教室 9月分の申し込みはありません。次回(10・11月分)9月21日から申込開始です。

敬老の日
9月21日(月・祝)
敬老の日記念事業

午前の部 9:30~12:00 映画観賞会 *先着30名
懐かしの映画を上映します。

午後の部 13:00~16:00 演芸大会 *観覧申込不要
★参加者募集中！ 8月20日~9月7日まで★

9月カレンダー

石神井台敬老館



”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ポッチャを 楽しむ会 10:00～11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 都)スマホ相談会 13:00～16:00 カラオケ休み
		健康ストレッチ 13:30～14:30 カラオケ午前			いきいき健康体操 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	
			カラオケ午後	カラオケ午前・午後		
6	7	8	9	10	11	12
休館日			ゲームでボウリング 10:00～11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:30～14:15	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 ゲームでボウリング 13:30～14:30 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	スマホ教室 13:30～14:30 館)スマホ相談会 14:30～16:00 カラオケ午前	健康麻雀 13:00～16:00 カラオケ午後			
13	14	15	16	17	18	19
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	ポールストック 運動 10:00～10:45	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 10:30～11:45 ポッチャを 楽しむ会 13:30～14:30 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:30～14:30 カラオケ休み		フレイル予防講座 14:30～15:30 カラオケ休み	いきいき健康体操 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	
20	21敬老の日	22	23	24	25	26
休館日	映画観賞会 9:30～12:00 演芸大会 13:00～16:00 歌 太極拳演舞 リコーダー演奏 踊り 沖縄三線演奏	国民の休日	秋分の日	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00～11:30 	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
				音楽健康体操 13:30～14:30 保育園交流会 14:30～15:00		
	カラオケ午前・午後			カラオケ休み	カラオケ休み	
27	28	29	30	9月21日(月・祝) 敬老の日記念事業 皆様のご来館をお待ちしております。 		
休館日		体力測定会 9:30～11:30 スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	スカットボールを 楽しむ会 10:00～11:00 手工芸を楽しむ会 13:30～15:30 カラオケ休み			

○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分

○麻雀開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分 麻雀教室実施中と団体利用時はお休み

○カラオケ開放(娯楽室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中、団体利用時、土曜日はお休み
(月と金の午後は14時30分から)

※団体利用の予定は館内掲示板でご確認ください。 ※開放事業は中止になる場合があります。窓口でご確認ください。

☆開館時間/9時～17時 月～土(日曜・祝日はお休み、敬老の日は除く)年末年始12/29～1/3までお休み

- 利敬
用老
方館
法の
- ★ご利用できる方・・・練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
 - ★ご利用方法・・・来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい。
※利用証の発行には、免許証・保険証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。
 - ★団体利用の申し込み・・・10月の利用は9月1日(火)受付となります

上石神井敬老館

9月カレンダー

TEL03-3928-8623

～9月のお申込期間～
8/20(木)～25(火)

抽選発表: 9/1(火)～

※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
		1 抽選発表	2 フラダンス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 5名	3 トータルフィットネス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 6名	4 メッセージカード作成 <申込受付順> 10:00～11:00 定員 6名	5 ことばあそび <申込受付順> 14:00～14:50 定員 5名
6	7	8	9	10	11	12
休館日	いきいき体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名		ストレッチ体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名 脳トレ <抽選> 14:00～14:50 定員 4名	オセロゲーム <抽選> 13:00～13:45 定員 4名	スマホ教室 地図アプリ2回目 8月参加の方のみ 14:00～16:00 定員 6名	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	シニアヨガ <申込受付順> 11:30～12:30 定員 6名	敬老を祝う会 ■みんなで歌おう ■フラワーBOX作り <申込受付順> 13:00～15:00 定員 15名 集会室1、2	フラダンス <抽選> 11:30～12:30 定員 5名	フレイル予防 オンライン講座 膝・腰の痛み対策 <申込受付順> 9月1日から受付 14:30～15:30	PC・スマホ相談会 <申込受付順> 8月21日から受付 10:00～11:00 11:00～12:00 定員各3名	10月 事業申込 10月事業 申込開始
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日 敬老館は 開館しています	国民の 休日	秋分の 日	いきいき体操 <抽選> 11:30～12:30 定員 7名	事業申込最終日	
27	28	29	30	■9月19日(土)から10月事業の 申し込みを開始します ■9月21日(月)「敬老の日」は祝日 ですが、敬老館は開館しています		
休館日	シニアヨガ <抽選> 11:30～12:30 定員 6名 ひらがなじゃん <抽選> 10:00～10:50 11:00～11:50 定員各 2名	敬老を祝う会 ■レク遊び ■腰痛・膝痛対策 <申込受付順> 14:00～15:30 定員 8名 会議室2	ストレッチ体操 <抽選> 11:30～12:30 定員 7名			

★ 7/21～8/19の間、連絡なく欠席した人は、申込受付順をとれません ★

★ 抽選発表の際は、このカレンダーをご持参下さい ★

★ 事業参加者の方は、飲み物をお持ち下さい ★

★ シニアヨガ申込受付順は、8月当選した方、及び参加した方は、とれません ★

上石神井敬老館
TEL 03-3928-8623

熱中症**特別**警戒アラート発表時は、事業を**中止**します。ご承知おきください

上石神井敬老館は、令和8年7月から同じ建物の 上石神井南集会所 3 階に移し、規模を縮小して、令和9年3月まで運営を継続しています。
電話番号は、これまでと同じ番号（03-3928-8623）におかけください。

敬老を祝う会

9月15日（火）

みんなで歌おう

ギター伴奏でなつかしい歌をみんなでうたいましょう

フラワーボックス作り

フラワーボックス作りをみんなでたのしみましょう



【時間】 13:00-15:00

【会場】 集会室1、2

【申込】 申込受付順 （両方参加の方）

【定員】 15名

9月29日（火）

レク遊び

【講師】 廣嶋 勉

みんなで楽しむレクリエーション遊びです

腰や肩やひざの痛みと付き合う

高齢者の体のお悩み相談です

【時間】 14:00-15:30

【会場】 会議室2

【申込】 申込受付順

【定員】 8名

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

【内容】 【膝・腰の痛み】 痛みなく快適に暮らそう！ はつらつセンター大泉がメイン会場です

【日時】 9月17日（木） 14:30 ～ 15:30 定員 7名

【会場】 会議室2

【申込】 9月1日～申込開始 申込受付順

スマホ相談会

【日時】 9月18日（金） 10:00 ～ 11:00 3名 11:00 ～ 12:00 3名

【会場】 多目的コーナー

【申込】 8月21日～申込開始 申込受付順

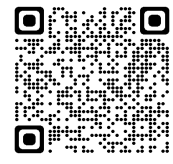


抽選発表

9月抽選発表 9月1日～9月3日は、多目的スペースにお越しください
9月4日以降は、事務室（会議室1）にお越しください

事業申込

10月事業申込 9月19日～9月24日は、多目的スペースにお越しください
9月25日は、事務室（会議室1）にお越しください



注目!

熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

熱中症

先着順



敬老の日イベント

※詳細は西大泉敬老館にお問い合わせください。

9月21日(月)祝日



●昭和歌謡を楽しもう♪ 10:00~11:30

●カーレットを楽しもう! 13:30~15:00

●ワークショップ & 9:30~15:00

おしゃべりカフェ

※利用証がなくてもどなたでもご参加できます。お友達や近所の方を誘って遊びに来てください。

先着順



みんなで押し花

9月30日(水) 10:00~11:30



<内容>はがきに押し花を貼ります。

<講師>ボランティア講師

<持ち物>木エボンド・竹串・ピンセット

<定員>10名

<申込> 8月20日(木)~事前申し込み先着順

抽選

健康いきいき体操

練馬区健康いきいき体操、ストレッチ、脳トレなどで身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!

9月1.8.15.29日(火)9:30~10:30

<持ち物>タオル・飲み物・5本指の靴下<定員>各20名

<申込>8月20日(木)~事前申し込み抽選

先着順

にこにこ健康体操

筋トレとストレッチを組み合わせた体操です。楽しく体を動かしましょう!!

9月14日(月)13:30~14:10

<持ち物>タオル・飲み物 <定員>15名

<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順



先着順

ゲームにトライ



ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう!

9月2日(水)14:00~15:30

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順

先着順

レクスポ教室

今月は「輪投げ」です!

9月16日(水)10:00~11:00

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順



参加自由

◆にしけい◆

9月12日(土) 9:30~12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

9月29日(火) 10:30~12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

カレンダー作りは、だいたい20分くらいで作れます。
時間内にお好きな時に来てください♪

<持ち物>カレンダーを入れる袋

先着順

理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

※今月は、「[膝・腰の痛み]痛みなく快適に暮らそう!」です。

9月17日(木)14:30~15:30

オンライン中継で、講義と体操をします。

<持ち物>筆記用具・飲み物 <定員>10名 <申込>9月1日(火)~事前申し込み先着順

9月の抽選事業申込期間：8月20日(木)~22日(土)、抽選発表24日(月)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。電話申し込みは10:00~でお願いします。
※(9月の事業の申込書は、8月13日(木)~配布いたします。)

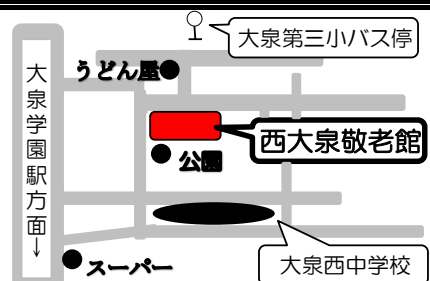
令和8年9月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	午前	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	水彩色鉛筆 10:00~11:30	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日	午前	食のほっとサロン 転ばない体づくり 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00
	午後	絵手紙 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	午前	折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	レクスボ教室 10:00~11:00	団体利用 9:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	にこにこ健康体操 13:30~14:10	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	理学療法士講座 14:30~15:30	敬老の日準備 あみものクラブ 10:00~11:30
20	21	22	23	24	25	26
休館日	午前	敬老の日 ・昭和歌謡を楽しもう 10:00~11:30 ・カーレットを楽しもう 13:30~15:00 ・ワークショップ & おしゃべりカフェ 9:30~15:00	休館日	休館日	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00	書道 10:00~11:30
27	28	29	30	10月事業 申込期間 9月24日~26日 抽選発表 9月28日 熱中症特別 警戒アラート 発表時は 事業を中止 します。ご 承知おきく ださい。		
休館日	午前	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30			
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00			

- 練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ※ご利用の際には「利用証」が必要です。
- ※利用証の発行には、マイナンバーカード・免許証等の公的な本人確認書類が必要です。
- 開館時間：月~土 9時~17時
日曜日・祝日は休館（敬老の日は開館）

- 大泉学園駅~みどりバス大泉ルート
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- 大泉学園駅北口
福祉センター行・新座営業所行
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- みどりバス保谷ルート
保谷駅北口~練馬光が丘病院
「大泉第三小学校」下車徒歩7分





敬老の日のイベント 9月21日(月・祝)

午前は、キーボードとカラオケを使って楽しく歌います！午後、フラダンス、レクダンス、手話歌のご披露と、皆様一緒にうたって踊ります！申込み：9月1日～先着で受付けます

利用者懇談会を開催します

日頃、敬老館をご利用されている皆様から直接お話を伺います。
日時：9月3日(木)11:10～11:45



9月の事業		実施日	時間	定員	持物・その他
事前抽選申込事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	① 7日(月)	13:30～15:00	各18名	筆拭き布
		② 9日(水)	10:00～11:30		
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	28日(月)	① 10:00～11:30	各16名	縫い針・糸・はさみ
			② 13:30～15:00		
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	11日(金)	① 10:00～11:30	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
			② 13:30～15:00		
	書道教室	18日(金)	10:00～11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
9/1(火)～先着順	絵手紙教室	14日(月)	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾 のり・はさみ
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 3日(木)	10:00～11:00	各26名	五本指ソックス・タオル・飲み物 ③は午後の時間です
		② 10日(木)			
		③ 29日(火)	13:45～14:45		
	骨盤ストレッチ (ベルヴィスワーク)	25日(金)	10:00～11:00	14名	ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル・飲み物
事前先着	【敬老の日イベント】 【午前】 みんなで歌おう！	21日 (祝・月)	10:30～11:30	40名	※お申し込みは9月1日(火)～ ご来館の際は、水分補給用に飲み物を お持ちください。
	【午後】 フラダンス&レクダンス 手話歌		13:30～15:00	30名	
	 交通安全教室	2日(水)	11:10～11:50	15名	石神井警察の方にお越しいただき 交通安全についてお伺いします
	理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座	17日(木)	14:30～15:30	10名	※テーマ：股・膝・腰の疼痛 痛みなく快適に暮らそう！
	百人一首を 楽しみましょう！	14日(月)	10:30～11:45	15名	※第26首～第50首を使用します
	洋楽フィットネス	15日(火)	13:30～14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	声活(こえかつ)	19日(土)	10:30～11:30	20名	汗拭きタオル、飲み物
	 スマホ相談会	7日(月)	① 10:00～11:00	各回 3名	※申込み時に相談内容をお聞きします
			② 11:00～12:00		
	 初心者スマホ教室	30日(水)	9:30～11:00	6名	テーマ：スマホを活用する方法
8/21(金)～先着順	 東京都スマホフォローアップ	10日(木)	13:00～16:00	10名	申込み：8月21日(金)～9月1日(火) 先着順で受付ます
	 東京都スマホ相談会	12日(土)	9:30～12:30	10名	※当日先着順で受付ます
	看護師による健康相談会	1日(火)	10:00～11:00	自由 参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	1日・8日 15日(火)	① 9:50～10:35	各回 20名	タオル・飲み物
			② 10:50～11:35		
	フラダンス	5日・19日 (土)	13:30～14:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	レクダンス		14:05～15:00		
	映画会	26日(土)	9:30～11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	24日(木)	10:00～11:00	14名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	2日(火)	10:00～11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
当日先着	輪投げを楽しもう	16日(水)	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 4日(金)	13:45～15:00	12名	訪問して壁面を作ります
		② 17日(木)	10:00～11:30		季節の壁面づくりです

9月の抽選事業申込期間：8月21日(金)～24日(月) 電話での申込：24日(月)のみです。
結果発表：26日(水) 抽選に外れた方へは電話連絡します。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。



(注)熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。





9月

カレンダー

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
		1	2	3	4	5
		にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35 健康相談 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	ポッチャ 10:00~11:00 交通安全教室 11:10~11:50 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	練馬健康 いぎいき体操① 10:00~11:00 利用者懇談会 11:10~11:45 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	館内装飾 お手伝い隊 (訪問制作) 13:45~15:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日	スマホ相談会 ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00 水彩色鉛筆で 塗り絵① 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	練馬健康 いぎいき体操② 10:00~11:00 東京都スマホ フォローアップ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	やさしい折紙 ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	東京都スマホ 相談会 9:30~12:30 囲碁・将棋 12:00~16:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	百人一首を 楽しみましょう 10:30~11:45 絵手紙教室 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35 洋楽フィットネス 13:30~14:15 囲碁・将棋 12:00~16:30	輪投げを楽しもう 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	団体使用 9:00~12:00 館内装飾② 10:00~11:30 オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30 囲碁・将棋 12:00~16:30	書道教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	声活 (こえかつ) 10:30~11:30 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日 午前の部 10:30~11:30 午後の部 13:30~15:00 お便り発行	休館日 国民の 休日	休館日 秋分の日 水水	ゲームを楽しもう 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	映画会 9:30~11:30 囲碁・将棋 12:00~16:30
27	28	29	30	☆10月事業お申し込み ☆ 9月24日(木)~26日(土) 電話申込は26日(土) 抽選結果発表は29日(火)		
休館日	たのしく作ろう ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	抽選結果発表 練馬健康 いぎいき体操③ 13:45~14:45 囲碁・将棋 12:00~16:30	初心者スマホ教室 9:30~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30			

★練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。

ご利用に際しては、「利用証」が必要となります。

利用証の発行には、保険証・免許証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。

開館時間：月~土 9時~17時 (日曜日・祝日は休館。ただし、敬老の日は開館)

※カラオケ：13時~16時、囲碁・将棋：12時~16時30分、開催日は上記カレンダーを参照下さい

